



På Vallentuna Tränings Center arbetar leg sjukgymnast **Anneli Naumanen** med individuell behandling av olika smärttillstånd, såsom rygg- och nackbesvär, idrottsskador, överbelastningsskador, rehabiliteringsträning mm.

Anneli har arbetat som sjukgymnast sedan – 91 och har examen i OMT (Ortopedisk Manuell Terapi, steg 3 av 3) samt akupunkturutbildning och lång erfarenhet av rehabiliteringsträning.

Om Du vill ha behandling som ger **långsiktig hjälp** mot Dina besvär, eller om Du vill ha **träningseinstruktions** för att kunna träna Dig till minskade besvär från rygg, nacke, axlar, knän eller andra leder, kontakta mig!

Ring **070-456 08 44** för tidsbokning och förfrågning!

Priser:

Nybesök, 1 tim: 700 kr

Återbesök samt nybesök för ”gamla” kunder: 450 kr

Rehabiliteringsträning, 1 tim: 500 kr

ORTOPEDISK MANUELL TERAPI

OMT är ett specialistområde inom sjukgymnastiken där man arbetar med undersökning, behandling och förebyggande av smärta i rygg, leder, muskler och nerver. Utifrån en helhetssyn görs en analys av patientens sjukhistoria, smärt- och funktionsstatus, vari ingår manuellt utförd undersökning av leder, muskler och nerver i ryggrad och extremiteter.

Behandlingen kan bestå av smärtlindrande, rörelseökande och stabiliserande åtgärder som mjukdelsbehandling, muskeltöjning, mobilisering, manipulation och stabiliseringsträning.

Behandlingen kompletteras med funktionsträning, under handledning eller enskilt, i syfte att förhindra återfall.

Akupunktur är en mångtusenårig behandlingsmetod som numer är vetenskapligt testad och har bevisad effekt mot smärta och inflammation. Med få biverkningar är det ett bra komplement till manuell behandling eller som enskild behandling av många olika smärttillstånd som tennisarmbåge, artros, reumatologiska besvär och mycket mer.